

ABSTRAK

Kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor penyebab obesitas. Survei awal di STIKES YARSIS menunjukkan 4 dari 5 mahasiswa obesitas melakukan aktivitas ringan dan seorang mahasiswa melakukan aktivitas sedang sehingga peningkatan aktivitas fisik sangat diharapkan. Tujuan penelitian ini mengetahui gambaran aktivitas fisik pada mahasiswa obesitas diploma tingkat tiga di STIKES YARSIS.

Desain penelitian menggunakan deskriptif. Populasinya seluruh mahasiswa diploma tingkat tiga yang obesitas sebesar 30 responden. Pengambilan sampel secara *total sampling* sejumlah 30 responden. Variabel adalah aktivitas fisik. Data dikumpulkan dengan kuesioner, dianalisis menggunakan statistik deskriptif, dan disajikan bentuk tabel distribusi frekuensi.

Hasil penelitian menunjukkan dari 30 responden hampir seluruhnya atau 25 mahasiswa (83,33%) melakukan aktivitas ringan, sebagian kecil atau 5 mahasiswa (16,67%) melakukan aktivitas sedang dan tidak satupun mahasiswa (0%) melakukan aktivitas berat.

Simpulan penelitian ini adalah hampir seluruhnya mahasiswa melakukan aktivitas ringan. Dengan adanya informasi tentang pentingnya aktivitas fisik diharapkan mahasiswa mengerti tentang cara meningkatkan aktivitas fisik keseharian dengan cara yang lebih disukai serta institusi dapat memberikan wadah kepada mahasiswa untuk dapat melakukan aktivitas fisik secara rutin, terutama olahraga.

Kata kunci : aktivitas fisik, obesitas